Le Kombucha

Petite histoire :

Le Kombucha est une boisson froide traditionnelle de thé noir ou vert, acidulée, sucrée et fermentée par un ensemble de micro-organismes.

Cité dans des écrits datant de 221 avant J.C. et retrouvés au Japon et en Mandchourie, le Kombucha est connu à cette époque comme un « élixir de longue vie « .Importé vers l'occident en cours des XIXème et XXème siècles, cette boisson a intéressé de nombreux chercheurs en Europe et aux Etats-Unis qui en ont montré ses bienfaits.

Quelle bénéfices pour la santé ?

Lors du processus de fabrication du Kombucha, de nombreuses substances aux effets thérapeutiques sont synthétisées.

On constate la présence de vitamines (B1, B2, B6, B9, C…), de substances antioxydantes (polyphénols et bêtaglucanes) et de nombreuses enzymes.

Mais c'est surtout la concentration en acides organiques qui donne sa spécificité au Kombucha.

Il renferme en effet de l'acide gluconique, détoxiquant et précurseur des glucosamines ; de l'acide butyrique, inhibiteur de la croissance de levures du genre *candida* ; et de l'acide L – Lactique. Ce dernier participe à la régulation de la production des sucs gastriques et pancréatiques, ce qui permet une meilleure digestion en général et des protéines en particulier. Il favorise le développement des « bonnes » bactéries de la flore intestinale et inhibe le développement des « mauvais » germes, notamment des bactéries de putréfaction.

Dans quels cas l'utiliser ?

Le Kombucha est un correcteur de terrain.

Il soutient les capacités antioxydantes et détoxifiantes de l'organisme, la régénération cellulaire et la lutte antimicrobienne.

Il est utile pour maintenir ou restaurer l'équilibre acido-basique, l'équilibre de la flore intestinale, soutenir le système immunitaire et dans diverses pathologies d'élimination.

Il a montré plus particulièrement son intérêt dans :

- ✔ **Les rhumatismes, la goutte, l'arthrite et la polyarthrite ;**
- ✔ **Les calculs rénaux et l'incontinence urinaire ;**
- ✔ **La prévention des mycoses et candidoses ;**
- ✔ **Les gaz intestinaux malodorants, la constipation, les digestions lentes ;**
- ✔ **Les hémorroïdes ;**
- ✔ **L'artériosclérose ;**
- ✔ **La migraine, le syndrome de la fatigue chronique ;**
- ✔ **Les pathologies cutanées : psoriasis, eczéma, acné, abcès ;**

Mode d'emploi

Il est recommandé de boire chaque jour de 250 à 500 ml de Kombucha, dont 250 ml le matin à jeun en cure de 1 à 3 semaines, renouvelable à chaque saison. Le Kombucha est à conserver au frais après ouverture.

Porter à ébullition 1 litre d'eau et 70 g de sucre, ajouter 2 cuillères à café de thé noir ou vert, laisser infuser 15 minutes. Filtrer et mettre en bocal. Quand le thé est à température ambiante, ajouter le champignon.

Renouveller l'opération tous les 15 jours.

projet financé par le FSE
CONSEIL RÉGIONAL AUVERGNE
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
UNION EUROPÉENNE en AUVERGNE